

Côtelettes de porc à la méditerranéenne

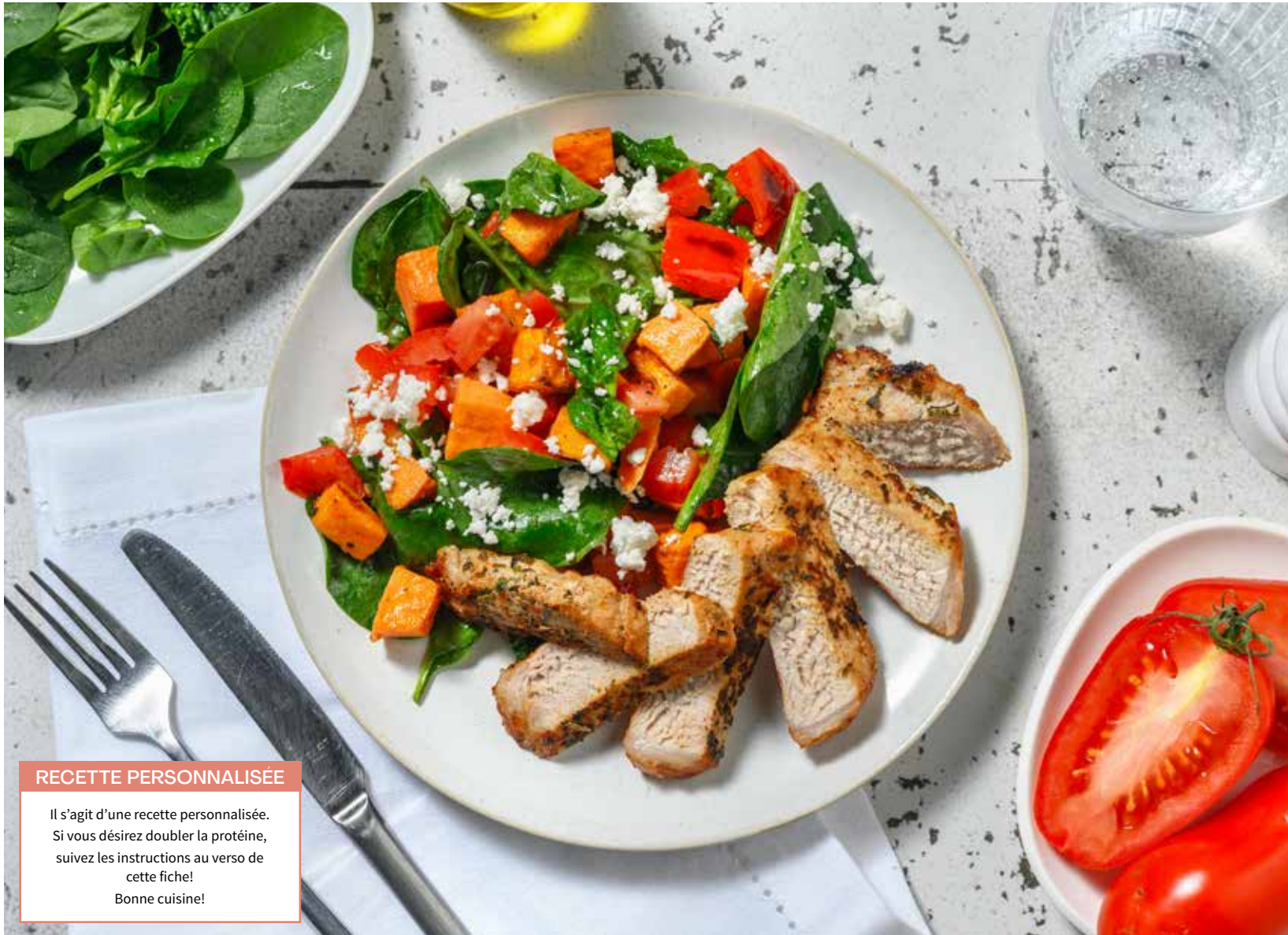
avec salade de patates douces rôties

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Poivron



Tomate



Bébés épinards



Feta, émiettée



Mélange d'épices méditerranéen



Miel



Vinaigre de vin rouge



Moutarde de Dijon

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Double côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Patate douce	2	4
Poivron	1	2
Tomate	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Préparer les légumes

- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)



2 Rôtir les légumes

- Rôtir dans le bas du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, et que les **poivrons** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Lorsque les **patates douces** et les **poivrons** seront cuits, les laisser refroidir de 5 à 10 min.



3 Rôtir les côtelettes de porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** tous les côtés, puis assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



4 Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



5 Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **poivrons**, les **patates douces** et les **tomates**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

Le souper, c'est réglé!